

骨折愈合过程中的注意事项

□ 王大鹏

骨折是指骨头的完整性或连续性受到破坏,是一种常见的损伤类型。无论是由于意外事故、运动创伤还是其他原因引起的骨折,都需要经过一个复杂的愈合过程。本文将从骨折的基本概念、愈合过程及各阶段的注意事项等方面进行介绍,助力患者加速康复和减少并发症。

一、骨折的基本概念

1、骨折的类型:骨折可以根据其发生的方式和骨折的特征分为多种类型,包括简单骨折、复合骨折、开放性骨折和闭合性骨折等。简单骨折是指骨头只发生了一条裂缝或断裂,而复合骨折则涉及多条裂缝或碎片。开放性骨折是指骨头断裂后穿透皮肤,形成开放性伤口,而闭合性骨折则是骨头断裂但皮肤完好。

2、骨折的症状:骨折的主要症状包括剧烈疼痛、肿胀、变形和功能丧失。骨折部位可能会出现明显的畸形,受伤的肢体不能正常活动。此外,骨折部位的皮肤可能出现瘀斑或异常的活动感。

二、骨折愈合的过程

1、初期(炎症期):骨折愈合的第一阶段是炎症期,通常持续数天。在这个阶段,受伤

部位会出现肿胀和疼痛,组织开始修复。血肿形成,血小板和白细胞聚集,有助于清除损伤部位的坏死组织。

2、中期(软骨形成期):炎症期后,骨折进入软骨形成期,通常持续几周。骨折端开始形成软骨样的纤维组织,逐渐将骨折端连接在一起。此阶段需要避免剧烈活动,以免影响新生软骨的形成和骨折端的连接。

3、后期(硬骨形成期):软骨逐渐被硬骨替代,这一阶段称为硬骨形成期,通常持续数月。此时,新形成的骨组织逐渐加强,骨折部位变得更加稳定。

4、最后期(骨重塑期):硬骨形成后,骨组织进入重塑期,这一阶段可能持续数年。在此期间,新形成的骨组织逐渐恢复正常的形态和功能。骨重塑期是骨折完全愈合的重要阶段,需要长期的康复训练和护理。

三、骨折愈合过程中的注意事项

1、初期注意事项:受伤后应立即停止活动,尽量减少受伤部位的移动。可以使用夹板、石膏或其他固定器材来稳定骨折部位。固定受伤部位有助于防止进一步损伤,并为组织愈合提供一个稳定的环境。在受伤后的前48小时内,可以使用冷敷来减轻肿胀和疼

痛。将受伤部位抬高,有助于减少肿胀。冷敷可以降低局部血流,从而减少炎症反应,而抬高肢体可以促进静脉回流,减少肿胀。在医生的指导下,可以使用非甾体抗炎药物(如布洛芬)来缓解疼痛和炎症。虽然这些药物可以有效减轻疼痛和炎症,但应遵医嘱使用,以避免副作用。

2、中期注意事项:在软骨形成期,应注意保护新生的软骨组织,应避免负重,以免影响骨折端的连接和软骨形成。过早负重可能导致新生软骨组织断裂,延长愈合时间或导致并发症。在医生的指导下进行适当的物理治疗,可以促进血液循环和新生软骨组织的发育。物理治疗有助于改善局部血液循环,加速软骨和骨组织的愈合。饮食中应注意摄取足够的蛋白质、维生素C、钙和维生素D等营养物质,有助于软骨和骨组织的修复。蛋白质是组织修复的基础,维生素C有助于胶原蛋白的形成,而钙和维生素D是骨骼健康的重要营养素。

3、后期注意事项:可逐渐增加受伤部位的活动量,但应避免过度运动。适当的活动有助于增强骨骼和肌肉的力量,但过度运动可能导致新生骨组织的损伤。继续进行物理治

疗,可以增强受伤部位的力量和灵活性。物理治疗有助于恢复关节的活动范围和肌肉力量,防止关节僵硬和肌肉萎缩。定期进行X光检查,以确保骨折部位愈合良好,并根据医生的建议调整康复计划。复查有助于及时发现和处理愈合过程中可能出现的问题,确保骨折顺利愈合。

4、最后期注意事项:坚持进行康复训练,增强骨折部位的力量和功能恢复。康复训练有助于恢复受伤部位的正常功能,提高日常生活的独立性和质量。在骨折完全愈合前,应避免高强度运动和危险活动,防止再次受伤。保护受伤部位,避免不必要的风险,是预防再次骨折的关键。

总之,骨折愈合是一个复杂而漫长的过程,涉及炎症期、软骨形成期、硬骨形成期和骨重塑期等多个阶段。每个阶段都有其特定的注意事项,需要患者、医生和护理人员密切配合,才能确保骨折顺利愈合。通过科学的治疗和精心的护理,患者可以加速康复,早日恢复正常生活。希望本文对骨折患者及其家属提供了一些有益的指导和帮助,使大家在骨折愈合过程中更加从容应对各种挑战。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院)

脑卒中患者的口腔护理策略

□ 陈婧姝 陈圆圆 赵婉如 王蕊

口腔健康是全身健康的重要组成部分,尤其对于脑卒中患者而言,其重要性更加突出。由于脑卒中患者常常伴有吞咽功能障碍、自我护理能力减弱,口腔自净功能下降,导致口腔护理不足,增加了口腔感染及全身并发症的风险。因此,科学有效的口腔护理有利于脑卒中患者的康复和生活质量的提升。本文将为大家介绍脑卒中患者的口腔护理策略,以帮助患者及家属更好地掌握护理要点,预防相关并发症。

一、脑卒中患者口腔护理的重要性

1、预防口腔疾病的发生:由于脑卒中患者无法自主进行口腔清洁,口腔细菌容易大量繁殖,从而引发口腔炎、牙龈炎等口腔疾病。这些疾病不仅会导致患者口腔疼痛和不适,还会进一步削弱患者的食欲和营养摄入,影响康复进程。

2、减少吸入性肺炎的风险:口腔护理不足可能导致口腔内的细菌进入呼吸道,尤其是吞咽功能障碍的患者,更易发生吸入性肺炎。这种并发症在脑卒中患者中非常常见,并且显著增加了病死率。因此,科学的口腔护理是预防吸入性肺炎的重要措施。

3、提高患者的生活质量:通过正确的口

腔护理,患者可以感受到口腔的清洁与舒适,减少口腔异味,增强食欲,改善营养状况,进而提高整体生活质量。对于患者来说,口腔的清洁不仅仅是生理上的需求,更是一种心理上的安慰和尊严的维护。

二、脑卒中患者的日常口腔护理

1、充分清洁牙齿:每日使用漱口水或淡盐水漱口可以有效清除口腔内的食物残渣和细菌,减少炎症的发生。此外,充分清洁牙齿也是保持口腔卫生的关键,建议使用软毛牙刷并配合适量的牙膏,轻柔地刷牙。

2、进食时床头应抬高30-45度,进食后维持体位至少30分钟:床头抬高可以减少食物误吸的风险,从而有效预防吸入性肺炎的发生。在进食后保持适当的体位,也有助于食物的正常消化与吸收,减少胃食管反流等问题。

3、每次进食后应清洁口腔:进食后,口腔内残留的食物容易为细菌提供营养,导致细菌大量繁殖。因此,每次进食后,务必要及时清洁口腔,使用清水或漱口水漱口,彻底清除食物残渣。

4、选择合适的清洁工具:牙龈萎缩不明显的患者可以使用牙线清洁牙缝,而牙龈萎

缩明显者则可以使用牙间隙刷,确保每一个牙缝都能得到充分清洁,从而预防牙龈炎的发生。

5、活动假牙需每餐后取下清洁,不可佩戴假牙入睡:假牙的清洁同样至关重要,每次进食后应将假牙取下进行清洁,避免食物残渣在假牙与牙龈之间积聚,导致细菌繁殖。同时,入睡前必须取下假牙,防止夜间误吸假牙导致窒息或其他危险情况的发生。

6、认真做好吞咽功能评估:吞咽功能评估可以帮助确定患者是否存在吞咽障碍,并根据评估结果制定相应的护理策略。对于吞咽困难的患者,应采取更为谨慎的进食护理措施,如选择易咀嚼、易吞咽的食物,避免硬质或大块食物的摄入。

7、积极配合吞咽功能康复治疗:康复治疗对改善吞咽功能非常重要。通过康复训练,许多患者可以逐渐恢复一定的吞咽能力,从而减少误吸的风险。家属应积极配合医疗团队,帮助患者完成吞咽训练,提升患者的生活自理能力。

三、脑卒中患者口腔护理的注意事项

1、定期更换清洁工具:牙刷、牙线、漱口杯等口腔清洁工具需要定期更换,以确保其

卫生和清洁效果。使用时间过长的牙刷毛可能磨损,无法有效清洁牙齿,甚至可能滋生细菌。

2、与医生保持沟通:在进行口腔护理时,如果发现患者有任何不适或异常情况,如口腔疼痛、出血、假牙松动等,应及时与医生沟通,调整护理方案,避免延误病情。

3、避免过度用力清洁:尽管口腔清洁非常重要,但也需要注意力度,避免过度用力导致牙龈出血或损伤口腔黏膜。尤其对于牙龈萎缩严重的患者,更应以轻柔的手法进行护理。

总之,脑卒中患者的口腔护理不仅关乎患者的口腔健康,更直接影响到患者的整体康复和生活质量。通过科学、规范的口腔护理,可以有效预防口腔疾病,减少全身并发症的发生,提升患者的生活舒适度和健康水平。家属在日常护理中,应高度重视患者的口腔护理,将其视为与其他护理措施同等重要的一环,确保患者能够在康复过程中保持良好的口腔卫生。让我们从小事做起,用心呵护患者的每一天,使他们在康复之路上走得更轻松、更安心。

(作者单位:广东省深圳市中医院)

预防压疮的日常康复护理方法

□ 宁珮玲

压疮,又称褥疮,是长期卧床患者、行动不便者和老年人群中常见的皮肤问题。由于皮肤和皮下组织长期受压,局部血液循环不畅,导致组织缺氧坏死,从而形成溃疡。压疮不仅会影响患者的生活质量,还可能引发更为严重的健康问题。本文将从多个角度介绍日常康复护理中的有效措施,帮助避免压疮的发生,促进患者康复。

一、保持皮肤清洁与干燥

1、适当清洁皮肤:皮肤清洁是预防压疮的重要步骤。对卧床患者应每天用温水轻轻擦拭皮肤,尤其要注意皮肤褶皱处和易受压部位的清洁。使用温和的清洁剂,避免使用刺激性强的肥皂,以减少对皮肤的损伤。

2、保持皮肤干燥:湿润的皮肤更容易受到损伤,特别是对于长期卧床的患者而言,应保持皮肤的干燥。家属或护理人员应及时更换患者湿透的衣物和床单,尤其是在患者出汗或排泄后,尽量减少皮肤暴露在潮湿环境中的时间。使用吸湿性好的床单和护理垫,可以有效帮助维持皮肤的干燥。此外,适当使用爽身粉等吸湿产品,也可以帮助减少摩擦,进一步降低压疮的发生风险。但要注意,使用这

些产品时,应避免过量,以防堵塞毛孔。

二、合理调节体位与床上活动

1、定时翻身:长时间保持同一姿势,会导致皮肤局部压力增大,从而增加压疮的风险。因此,卧床患者应定时翻身。建议每隔2小时左右帮助患者翻身,通过调整体位来减轻身体各部位的压力。翻身时应注意动作的轻柔,避免因过度用力而拉伤皮肤。为了让翻身更加有效,可以结合患者的具体情况,选择不同的翻身姿势,如侧卧、仰卧等,确保身体的各个部位都能得到充分的放松和恢复。

2、使用辅助设备:对于需要长期卧床的患者,合理使用辅助设备能够有效减少局部压力,预防压疮的发生。气垫床、泡沫垫或充气圈等设备可以帮助分散体重,减轻皮肤长期受压的风险。特别是对于骶尾部、脚跟等容易发生压疮的部位,可以在这些部位垫上软枕或专用保护垫,进一步缓解压力。同时,应定期检查这些设备的状态,确保它们的功能完好,及时更换或调整设备,避免因设备故障导致的意外压疮。

三、加强营养与水分摄入

1、均衡饮食:良好的营养状况有助于皮

肤的健康。为防止压疮,应确保患者摄入足够的蛋白质、维生素C、锌等营养素。这些营养素有助于皮肤的修复和再生,从而增强皮肤的抵抗力。此外,应根据患者的健康状况和医生的建议,及时调整饮食结构,确保营养摄入均衡。

2、充足的水分摄入:适量的水分摄入有助于保持皮肤的柔软和弹性,减少皮肤干裂的风险。护理人员应根据患者的体重、病情等因素,合理安排饮水量。对于不能自主饮水的患者,应定时为其补充水分,确保身体处于良好的水合状态。

四、加强患者自我护理意识

1、教育患者及家属:护理人员应加强对患者及其家属的教育,让他们了解压疮的危险性和预防方法。通过定期的护理指导,使患者和家属掌握基本的护理技巧,如如何调整体位、如何清洁皮肤等,以便在日常生活中能够有效地预防压疮。

2、鼓励适度活动:对于有一定活动能力的患者,护理人员应鼓励其进行适度的床上活动,如抬腿、抬手等。这些活动有助于改善血液循环,减轻皮肤受压部位的压力,从而有

效降低压疮发生的可能性。

五、定期检查与早期干预

1、定期检查皮肤状况:护理人员应每日检查患者的皮肤状况,尤其是容易发生压疮的部位,如背部、臀部、脚跟等。若发现皮肤出现红肿、破损等异常情况,应及时处理,避免病情恶化。

2、早期干预措施:如果发现患者皮肤已有压疮前兆,如皮肤变红、发硬等情况,应立即采取干预措施。可以使用保护性软膏或敷料,以减少摩擦,保护皮肤。必要时应及时联系医生,进行专业治疗,从而避免压疮的进一步发展。

总的来说,压疮的预防在患者的康复护理中占有重要地位。通过保持皮肤清洁与干燥、合理调节体位与活动、加强营养与水分摄入、提高患者自我护理意识以及定期检查与早期干预,可以有效降低压疮的发生率,提高患者的生活质量。压疮的预防不仅需要护理人员细心照料,更需要患者及其家属的积极配合,只有这样才能更好地保护患者的健康,促进康复。

(作者单位:广西桂林医学院第二附属医院)